

okiraku kitchen

置賜地域の「農」と「食」をつなぐこと作り



＼からだにやさしい／

okiraku 流



秋の味覚お弁当レシピ集



学生みなさんにオススメ!

☆学生が普段食べる機会の少ない食材を使用しながらも、簡単に真似してもらえそうな作りやすさを意識してみました♪

okiraku 流オリジナルお弁当

☆秋のおいしい置賜産の食材を詰め込んだ彩りの良いお弁当を作りました!



\\ さらにもう一品 \\



⑤ 薄皮丸なすと肉団子



⑥ 豚肉のにら巻き

しらすの
だし巻き玉子



栗ごはん



しらたきのキムチ炒め

あけびの肉詰め



鮭のごま焼き
カレー風味

\\ オススメ! \\

④ 大根の甘酢漬け



\\ オススメ! \\

① なすとにんじんと
玉ねぎの炒め物

\\ 調理のポイント \\

置賜にはおいしいお野菜がたくさんあります。
加熱すると食べやすくなり、さらに減塩することで、
食材本来の味を楽しむことができますよ♪

\\ オススメ! \\

② かぼちゃとブロッコリーの
味噌マヨ和え

\\ オススメ! \\

③ 里芋のごま味噌和え



① なすとにんじんと玉ねぎの炒め物



【1人分の食塩相当量：0.7g】

材料3人分

なす(約1.5本)、にんじん(30g)、玉ねぎ(30g)、ごま油(大さじ1)、おろしにんにく(小さじ1)、Aめんつゆ(小さじ2)、A調理酒(小さじ2)、A豆板醤(少々)

作り方

なす、にんじん、玉ねぎをごま油で炒め、にんにくとAで調味します。ピリ辛でご飯が進む一品です。



② かぼちゃとブロッコリーの味噌マヨ和え



【1人分の食塩相当量：0.2g】

材料3人分

かぼちゃ(150g)、ブロッコリー(75g)、マヨネーズ(大さじ1)、味噌(小さじ1/3)

作り方

かぼちゃとブロッコリーをそれぞれラップしてレンジでチン!かぼちゃを崩しながらマヨネーズと味噌で和えて、最後にブロッコリーを加えます。かぼちゃの甘みが美味しい一品です。



③ 里芋のごま味噌和え



【1人分の食塩相当量：0.7g】

材料3人分

里芋(水煮または茹で)(300g)、A味噌(大さじ1)、Aみりん(大さじ1)、A料理酒(大さじ1)、Aすりごま(大さじ2と1/3)、A砂糖(小さじ1)、小ねぎ(適量)

作り方

Aを鍋でもったりとするまで加熱し、レンジでチンした里芋と和えるだけ!甘みの強いまろやかな風味が口いっぱい広がります。



④ 大根の甘酢漬け



【1人分の食塩相当量：0.1g】

材料3人分

大根(150g)、A酢(大さじ5)、A砂糖(大さじ2と1/2)、Aだし(小さじ2)

作り方

食べやすく切った大根を、Aを合わせた甘酢で漬けるだけ!砂糖が溶けにくい場合はほんの少し温めてみましょう。さっぱり美味しく、ぱりぱりとした食感の楽しめる一品です。



⑤ 薄皮丸なすと肉団子



【1人分の食塩相当量：0.7g】

材料3人分

A鶏ひき肉(200g)、A長ねぎ(15cm)、Aしいたけ(1~2枚)、Aおろししょうが(小さじ1)、A卵(1/2個)、Aこしょう(少々)、丸なす(90g)、サラダ油(大さじ1)、Bめんつゆ(小さじ2と1/2)、Bみりん(大さじ1)、B水(小さじ3と1/2)、B片栗粉(小さじ1/2)

作り方

Aを合わせて作った肉団子に焼き色をつけます。なすを加えて同じく焼き色をつけたら、蓋をして蒸し焼きにします。Bの合わせ調味料を加え、煮詰めながら絡めて完成!なすと肉団子の大きさを揃えると良いですよ。

⑥ 豚肉ののら巻き



【1人分の食塩相当量：1.0g】

材料3人分

のら(2束)、薄切り豚もも肉(210g)、こしょう(少々)、小麦粉(適量)、オリーブオイル(大さじ1)、A濃口醤油(大さじ1)、Aみりん(大さじ1)、A料理酒(大さじ1)、A砂糖(小さじ2)

作り方

電子レンジで1分程加熱したのらを、こしょうと小麦粉をまぶした豚肉で巻きます。全体に焼き色がついたらAを加え、煮詰めながら絡めて完成!食べやすい大きさに切り分けましょう。ご飯によく合う一品です。

里山で出会った「かてもの」

ある晴れた日、上杉鷹山公が残した「かてもの」を探しに米沢市内の里山を散策。たかはた食文化研究会顧問の島津憲一さんのご案内の下、食べられる植物の特徴を目で見て、臭いを嗅いで、

時々かじりながら五感を使って学びました。

島津さんによれば「かてものを知るには調理して食べることが大事」

とのこと。早速、採取したスベリヒユ(ひょう)と

ツククサを調理してみると、雑草のイメージが強い植物達が立派な一品料理に変身!クセがなく食べやすい美味しさに箸が止まりませんでした!

※「かてもの」とは、

飢饉などで食糧不足に陥った際に主食を節約するための代用食となる植物のこと



2019年



上：野菜パフェづくり
下：「馬のかみしめ」でお味噌づくり

2020年



上：直売所めぐり
下：「雪菜」の収穫体験

okiraku kitchen



～ okiraku kitchen とは？～

置賜地域の学生たちが生産者や料理人など食に関わる方との交流を通じて地域の「農」と「食」を学び、その魅力を発信しています。

置賜地域の「農」と「食」をつなぐ こと作り

令和4年3月発行

発行者／置賜農業振興協議会

事務局／置賜総合支庁農業振興課

山形県米沢市金池七丁目 1-50

TEL 0238-26-6051

